Congratulations on purchasing The Shoulder Dolly!
Please take a few minutes to read over these instructions and be sure to watch the instructional video on our website at wwwshoulderdollycom.

The ShoulderDolly® makes lifting easier!

This revolutionary system moves heavy and bulky objects by using leverage — the Shoulder Dolly is a two-person moving system that allows lifters to maintain an upright posture while moving any object. By using the webbed harness over your shoulder muscles and lifting with your legs, the mover significantly decreases strain and risk of injury to the lower back, hands, biceps and forearms. When you become accustomed to using this system, you will find moving things to be much easier than it was without the system.

¡Felicitaciones! En la compra de The Shoulder Dolly.
Por favor tome unos minutos para leer las instrucciones y asegúrese de ver el video educativo en nuestra página de internet en wwwshoulderdollycom.

¡The ShoulderDolly® hace el levantar un objeto pesado algo fácil!

El sistema revolucionario mueve objetos pesados y grandes usando una palanca — el ShoulderDolly® es un sistema de dos personas que permite a las personas que van a levantar el objeto mantener una postura recta mientras mueven cualquier objeto. Por medio del uso de un arnés con correa que cuelga sobre los musculos de los hombros y usando las piernas para levantar, la persona que esta moviendo el objeto disminuye significantemente la tensión y el riesgo de sufrir una lesión en la parte baja de la espalda, manos, bíceps y antebrazos. Cuando se acostumbre a usar este sistema, descubrirá que mover las cosas es una tarea mucho más simple con el sistema que sin él.

Félicitations d'avoir acheter le Shoulder Dolly!
Tenez quelques minutes pour lire les instructions et pour être certain d'avoir vu le vidéo instuctionel sur notre site web à wwwshoulderdollycom.

Le ShoulderDolly® aides à lever plus facilement!

Cette système révolutionnaire est déplacer les objectes lourdes et spacieuses par loi de levier-le ShoulderDolly® est un système de déménagement à deux personnes, ce qu'autorises les porteurs d'une posture verticale en déplacent une objecte. En utilisant le ceinture à travers vos muscles d'épaule et en enlever avec vos jambes, il-y-a une diminution exceptionnelle de douleur et de risque de blessure au dos, aux mains, biceps et aux malléables. Le moment vous êtes habitue d'utiliser le système, vous trouvez que déplacer objectes est tellement plus facile que sans le système.

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des Shoulder Dolly!
Bitte nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um diese Anleitung durchzulesen und sich das Video auf unserer Website wwwshoulderdollycom anzuschauen.

Der ShoulderDolly® macht das Heben einfacher!

Dieses revolutionäre System bewegt schwere und sperrige Objekte mittels Hebelwirkung. Der ShoulderDolly® ist ein Zwei-Personen-System, das den Trägern erlaubt, eine aufrechte Position zu behalten, während Sie beliebige Objekte transportieren. Durch das überkreuzte Gurtsystem über den Schultermuskeln und das Anheben durch die Beine, wird eine signifikante Reduzierung der Belastung und des Verletzungsrisikos des unteren Rückens, der Hände, des Bizeps und des Unterarms erreicht. Nach der Eingewöhnung an das System werden Sie feststellen, dass das Tragen von Gegenständen viel leichter vonstatten geht, als ohne das System.

active forever™
IMPROVING OUTCOMES. IMPROVING LIVES.

Scottsdale
10799 N. 90th Street
Scottsdale, AZ 85260
p: 480-767-6800
f: 602-296-0297

www.ActiveForever.com
1-800-377-8033
Sales@ActiveForever.com

Peoria
9299 W. Olive Avenue
Suite 604, Peoria, AZ 85345
p: 623-215-8470
f: 623-215-8471

LIFT SAFELY • EASILY • EFFICIENTLY!

SHOULDERDOLLY®

MAKES LIFTING EASIER

CONSUMER INSTRUCTION MANUAL



PERFECT FOR

MOVING

BIG HOUSEHOLD APPLIANCES,

LANDSCAPING ROCKS & TREES,

LARGE FURNITURE AND MORE!

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS PRODUCT!

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS PRODUCT!

WARNING: The ShoulderDolly® consumer moving system does not make you any stronger than you are without it. The system is ergonomically designed to promote and facilitate proper lifting techniques.
WARNING: Never lift anything that is heavier than you would normally and/or comfortably lift. We encourage you to watch the instructional videos on our website, www.shoulderdolly.com. Lifting with the ShoulderDolly® involves a specific technique. When first using the system, start with items that are very light (small dressers, desks, mattresses, etc.). Then slowly build up to larger and more complicated items and locations (stairs).
WARNING: This product is designed specifically for the occasional user. The weight limit on this system is 800 lbs., however, the ShoulderDolly® will not make you any stronger than you are without the system. Example: If you and your lifting partner cannot normally squat 800 pounds (approximately 400 lbs each), then you will not be able to lift 800 lbs with the ShoulderDolly®.
WARNING: If you notice any wear on the stitching or fraying of the harness' webbing or the moving strap, replace immediately. Call TOLL FREE 800-217-1114 for replacement parts.
WARNING: Always keep this instruction manual with the ShoulderDolly® consumer moving system. Make sure that new users refer to this instruction manual and the in-structional videos on the website (wwwshoulderdollycom) prior to using the system.

CONSULTEZ TOUS LES INSTRUCTIONS AVANT D' UTILISER CE PRODUIT!

Avertissement: Le système ShoulderDolly® ne rends pas conte de vous faire plus fort que vous êtes naturellement. Le Système est dessinée en façon ergonomique pour promouvoir et faciliter une technique a levage propre.
Avertissement: Ne jamais déterrez quelque chose plus lourde que vous voudrais lever sous circonstances normales et/ou confortables. Il est encouragée que vous consultez les vidéos instructionels à la site web www.shoulderdolly.com. Une technique spécifique est demandée de lever avec le ShoulderDolly®. Si vous utilisez le système pour la première fois, commencez avec des pièces très légers (meubles, pupitres, matelas, etc.) Depuis, petit à petit, change pour les objectes plus grands et les locations plus compliqués (escaliers).
Avertissement: Ce produit est dessinée seulement pour l' utilisateur occasionnel. Le poids maximale du système est 800 livres (363 kg).Quand-même, le ShoulderDolly® ne vous rends jamais plus fort que sans-le. Exemple: Si vous et votre partenaire ne pouvez pas lever (haltérophilie) environ 800 livres (approximatif 400 livres [182 kg] chacun d'entre vous), vous n'êtes pas capable de déterrer les 800 livres (363 kg) avec le ShoulderDolly®.
Avertissement: Si vous trouvez usure suturale ou si le tissu du harnais s'effiloque, replacez-le immédiatement. Pour les pièces de rechange, téléphonez en franchise (TOLL FREE) 800-217-1114.
Avertissement : Toujours laissez le manuel avec le système ShoulderDolly®. Assurez-vous que des utiliseurs nouveaux se référant toujours au manuel et les vidéos instructionals de la site web (wwwshoulderdollycom) prier de l'usage du système.

¡LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR ESTE PRODUCTO!

ADVERTENCIA: El sistema de movimiento The ShoulderDolly® no lo hace más fuerte de lo que usted es sin él. El sistema fue creado siguiendo criterios ergonómicos diseñado para promover y facilitar las tecnicas de levantamiento adecuadas.
ADVERTENCIA: Nunca levante nada que es más pesado de lo que normalmente y/o cómodamente levantaría. Le pedimos que vea el video educacional en nuestra página de internet www.shoulderdolly.com. Levantando con el ShoulderDolly® requiere una técnica específica. Cuando use el sistema por primera vez, empieze por levantar los objetos más ligeros (tocadores pequeños, escritorios, colchones, etc.) Entonces aumente lentamente el peso, la dificultad y las ubicaciones (escaleras).
ADVERTENCIA: Este producto fue específicamente diseñado para usarse de vez en cuando. El peso límite de este sistema es 800 libras, sin embargo, el ShoulderDolly® no lo hará más fuerte de lo que usted es sin el sistema. Ejemplo: Si usted y su compañero de ayuda normalmente no pueden levantar 800 libras (aproximadamente 400 libras cada uno), entonces no podrán levantar 800 libras con el ShoulderDolly®.
ADVERTENCIA: Si usted se da cuenta de que la correa esta gastada o el arnés esta deshilachado, reemplácelo de inmediato. Llame gratis al 1-800-217-1114 para reemplazar las partes.
ADVERTENCIA: Siempre conserve este manual de instrucciones con el sistema de ShoulderDolly®. Asegúrese que los nuevos usuarios consulten este manual de instrucciones y los videos educacionales en nuestra página de internet (wwwshoulderdollycom) antes de usar el sistema.

LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN BEVOR SIE DIESE PRODUKT NUTZEN!

Warnung: Das ShoulderDolly®-Konsumenten-Trage-System macht Sie nicht stärker, al Sie ohne es sind. Das System ist ergonomisch gestaltet, um richtiges Heben zu fördern und zu erleichtern.
Warnung: Heben Sie niemals etwas, das Sie unter normalen Umständen nicht komforbel anheben könnten. Wir möchten Sie bestärken, sich das Anleitungs deo auf unserer www.shoulderdolly.com anzuschauen. Das Heben mit dem Shoulderdolly® verlangt eine spezielle Technik. Beim Gebrauch des Systems sollten Sie mit sehr leichten Objekten be ginnen (kleine Kommoden, kleine Tische, Matratzen, etc.). Danach können Sie sich nach und nach an größere Objekte und anspruchsvollere Umgebungen (wie z.B. Treppen) wagen.
Warnung: Dieses Produkt richtet sich ausschließlich an den gelegentlichen Nutzer. Das maximale Gewicht, das Sie damit tragen können, beträgt 363 kg. Jedoch können Sie mit dem ShoulderDolly® nicht größere Gewichte tragen, als ohne das System. Beispiel: Sollten Sie und Ihr Tragepartner normalerweise nicht in der Lage sein, 363 kg (etwa 182 kg je Peson) zu heben, dann sollten Sie dies auch nicht mit dem ShoulderDolly® tun.
Warnung: Sollten Sie etwaige Verschleißerscheinungen bei den Nähten oder ein Aufran sen an den Schultergurten bzw. an dem Transportgurt bemerken, ersetzen Sie diese unver züglich. Um Ersatz zu erhalten, rufen Sie die KOSTENLOSE HOTLINE sales@shoulderdolly.com an.
Warnung: Bewahren Sie diese Anleitungen immer zusammen mit dem ShoulderDolly® auf. Stellen Sie sicher, dass auch neue Nutzer die Anleitungen und das Anleitungsvideo auf unserer wwwshoulderdollycom anschauen, bevor sie das System nutzen.

!!! WARNING !!! !!! WARNING !!! !!! WARNING !!! !!! WARNING !!! !!! WARNING !!! !!! WARNING !!!

PHOTO 1



PHOTO 2

A B

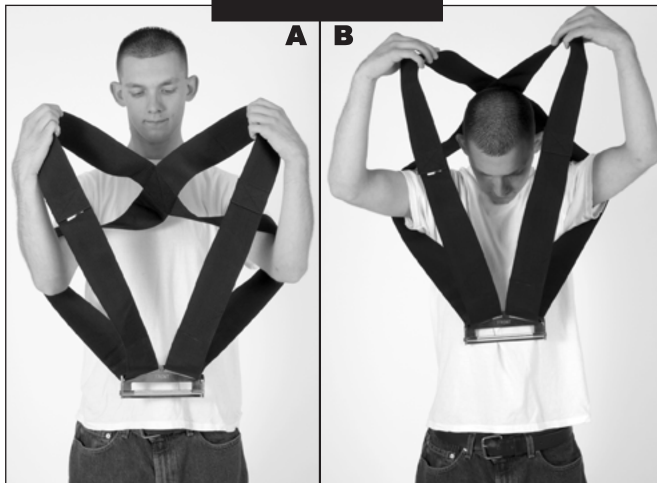


PHOTO 3



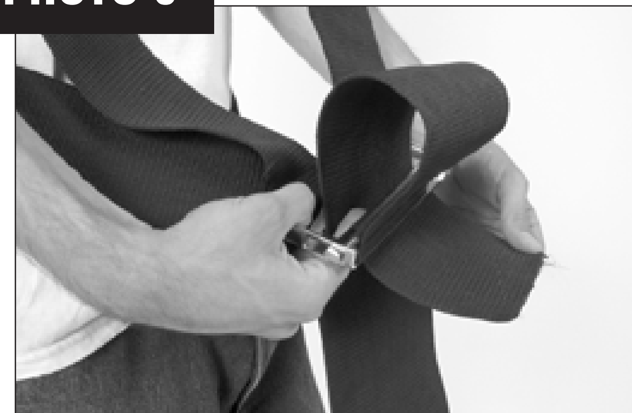
PHOTO 4



PHOTO 5



PHOTO 6



PHOTOS 7 - 15

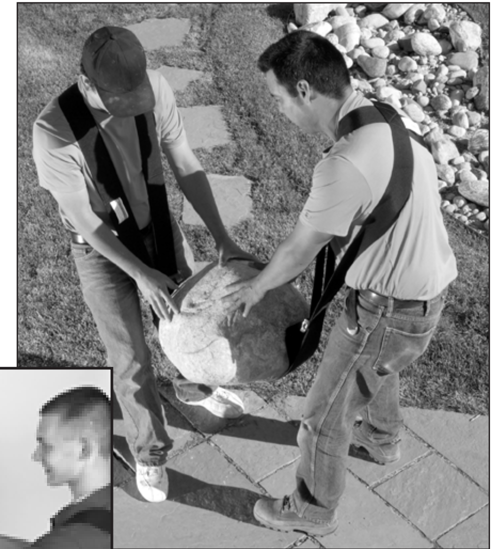


















Your ShoulderDolly® set includes: (see photo 1, page 4)

- 2 "one-size-fits-all" harnesses with metal buckle
- 1 (one) lifting strap – 12' x 5' wide

USE THE SHOULDERDOLLY® CORRECTLY:

Putting on the harness:

- Each harness comes fully assembled. The harness can only be worn correctly one way (see photos page 4).
- Lift the harness over your head and put it on like a shirt (photo 2). The point where the webbing crosses ("X") should rest between your shoulder blades (photo 3) and the buckle will be near your waist.
- The buckles are labeled with the word "front". Once the harness is on, the word "front" should be away from your body and facing up (photos 4 & 5).

Threading the webbing (lifting strap) through the buckles:

- Each lifter grasps an end of the 12' lifting strap.
- Thread the end of the lifting strap up through the slot closest to your body on the buckle (photo 5). Lift the slide bar on the buckle up and thread the webbing back through the opening (photo 6).
- Perform the same task for the other harness.

Adjusting the webbing (lifting strap):

The ShoulderDolly® is made to adjust to objects of all sizes. This is accomplished by adjusting the webbing (lifting strap). To increase or decrease the length of the webbing under the object, pull / push more webbing through one or both buckles. To loosen the strap, lift one or both buckles so that they are level and pull / push the necessary amount of webbing through.

Placing the webbing (lifting strap) under the object:

1) Tip the object slightly and place the webbing (lifting strap)underneath. OR:
2) Slide the webbing under the object from either end.

LIFTING CORRECTLY:

Step 1: Make sure the webbing is placed under the object where it will be best balanced. Remember to place it where the bulk of the weight resides (eg: towards the back of a couch, or the back of the refrigerator).
Step 2: Both individuals squat and adjust the length of the webbing until it is taught. Make sure that the buckles on each side of the object are approximately the same distance away from the ground.
Step 3: Place your hands on the corners of the object for balance. Both lifters push back from the object with straight arms. Both lifters' backs are straight and upright.
Step 4: The object is lifted by pushing with the arms and straightening the legs simultaneously.

Follow these steps when using the ShoulderDolly®:

1) Pull the harness on like a shirt — make sure the buckle is in front of you and the word "FRONT" is facing up.
2) Place lifting strap under the bulk of the weight of the object you wish to move.
3) Bend your knees — the deeper you bend, the higher the item will be lifted.
4) Weave the lifting strap through the buckle as shown on p

5) Adjust the length of the strap. Each person should have equal amounts of strap between the object and the buckle.
6) With straight arms, push against object you are moving (THIS IS VERY IMPORTANT!).
7) Lift slowly with your legs — balancing the object with your arms.
8) Communicate at all times with your lifting partner.

Helpful tips:

- Remember — This is a technique more than brute strength! Practice with lighter objects, first, before lifting anything really heavy.
- Keep the object level — if there is a height difference between the lifters, the taller lifter will have more webbing length between the object and the buckle than the shorter person (see photos 7 - 15).
- Distribute the strap under the heaviest weight point (it may not be the middle).
- Bend your knees (or go into a squat) so that you can adjust the strap.
- If you are going up stairs, the object needs to be lifted higher — about a foot off the ground — this will enable you to walk and have clearance over the stairs. You may have to go into a deeper squat and use your leg muscles to lift up.
- Stairs: The person who is on the bottom of the stairs needs to keep their arms straight or you'll end up not being able to see (object will be in your face).
- Once the object is balanced on the lifting strap, use your hands/arms to balance the object.
- Straighten your arms and push against the object as you lift with your legs — and keep your hands on the object at all times!
- COMMUNICATE with your partner at all times so that you balance the load properly and both people feel comfortable.

Su juego de ShoulderDolly® incluye: (foto 1)

- 2 "una talla para todos" arnés con una hebilla metal.
- 1 correa de movimiento – 12' X 5' de ancho.

COMO USAR EL SHOULDERDOLLY®CORRECTAMENTE:

Como ponerse el arnés:

- Cada arnés viene completamente ensanblado. El arnés puede ser utilizado correctamente de una sola manera.
- Levante el arnés sobre su cabeza y pongaselo como si fuera una camiseta (foto 2). El pundo donde la cincha se cruza ("X") debe de quedar entre los omóplatos (foto 3) y la hebilla debe de quedar cerca de su cintura.
- Las hebillas estan marcadas con la palabra "front". Ya que el arnés este puesto, la palabra "front" debe de quedar alejada de su cuerpo y con la palabra mirando hacia arriba (fotos 4 y 5).

Enhebrando la cincha (la correa para levantar) por las hebillas:

- Cada persona que va a levantar agarra el final de la corre de 12 pulgadas.
- Enhebre el final de la correa por el espacio de la hebilla que esta más cercano a su cuerpo (foto 5). Levante la barra de la hebilla y enhebre la cincha de regreso por la ranura (foto 6).
- Haga lo mismo con el otro arnés.

Como ajustar la cincha al objeto que se va a mover:

El ShoulderDolly fue diseñado para ser ajustado a cualquier objeto de cualquier tamaño. Esto puede ser llevado a cabo ajustando la cincha (la correa para levantar). Para aumentar o disminuir el largo de la cincha (la correa para levantar) abajo del objeto, jale o empuje la cincha a través de una o ambas hebillas. Y para aflojar la correa, levante una o ambas hebillas para que esten aniveladas y jale o empuje la cantidad necesaria.

Como colocar la cincha bajo un objecto usando cualquiera de los siguientes métodos:

1) Puede levantar el objeto un poco y poner la correa bajo el objeto.
2) Puede deslizar la correa debajo del objeto.

COMO LEVANTAR EL OBJETO CORRECTAMENTE:

Paso 1: Asegúrese que la cincha este colocada debajo del objeto donde va a estar mejor balanceado. Recuerde colocarla donde queda todo el peso del objeto (ejemplo coloquela en la partes de atrás de un sofa, o la parte de atrás de un refrigerador).
Paso 2: Ambos individuos se ponen en cucillas y ajustan el largo de la cincha hasta que quede apretada. Asegúrese de que las hebillas en cada lado del objeto esten aproximadamente a la misma distancia separadas del piso (fotos 7 - 15).
Paso 3: Ambas personas que van a levantar deben empujar el objeto con los brazos completamente derechos. Acomode sus manos en las orillas del objeto para obtener balance. Las espaldas de ambas personas deben de estar derechas.
Paso 4: El objeto debe ser levantado mediante el empuje de los brazos y el enderezamiento de las piernas simultaneamente.

Siga estos pasos cuando este usando el Shoulderdolly®:

1) Póngase el arnés como si fuera una camiseta — asegúrese que la hebilla este enfrente de usted y que la palabra "word" este dando hacia arriba.
2) Ponga el correa para levantar debajo de donde se encuentra la mayor cantidad de peso del objeto que desea mover.
3) Doble sus rodilla — entre más las doble, más alto podra levantar el objeto.
4) Enhebre la correa para levantar a tráves de la hebilla como se ve o visite nuestra página de internet
5) Ajuste el largo de la correa. Cada persona debe de tener la misma cantidad de correa entre el objeto y la hebilla.
6) Con los brazos derechos, empuje contra el objecto que va a mover (¡ESTO ES MUY IMPORTANTE!).
7) Levante despacio con sus piernas — balanceando el objeto con sus brazos.
8) Comuniquese con su compañero a todo momento.

Consejos que le pueden ayudar:

- Recuerde – Más que fuerza bruta esto es una técnica. Practique con objetos más ligeros primero, antes de levantar un objecto muy pesado.
- Mantenga el objeto anivelado. Si hay una diferencia de altura entre las personas que estan levantando el objeto, la persona más alta tendrá que tener más longitud entre el objeto y la hebilla que la persona más baja de estatura (fotos 7 - 15).
- Distribuya la correa debajo de donde se concentra la mayor cantidad del peso del objeto (puede que no sea en medio).
- Doble sus rodillas (o póngase en cuclillas) para que pueda ajustar la correa.
- Si va a subir las escaleras, el objeto tendrá que ser levantado más alto — aproximadamente un pie — esto le permitirá caminar y despejar las escaleras. Quizás tendrá que acuclillarse más y usar los musculos para poder levantar.
- Escaleras: La persona que esta al final de las escaleras necesita mantener los brazos derechos o no podra ver (el objeto quedará en su cara).
- Ya que el objeto quede balanceado en la correa para levantar, use las manos y los brazos para balancear el objeto.
- Enderece los brazos y empuje contra el objeco mientras levanta con las piernas — y mantenga los brazos en el objeto todo el tiempo.
- COMUNIQUESE con su compañero todo el tiempo para que ambos mantenga el peso balanceado y ambas personas se sientan cómodas.

Le ShoulderDolly® set est compose des éléments suivants (Tableau 1):

- 2 ceintures d' épaule (longueur universelle) avec boucle de fer
- 1 ceinture de transport ca. 366 cm x 12,7 cm de dimension

INSTRUCTIONS D' UTILISATION DU SHOULDERDOLLY®:

Mettre la ceinture d' épaule:

- Les 2 ceintures d' épaule sont fournis complètement. La ceinture d'épaule c'est réglée d'une méthode unique.
- Mettez la ceinture d' épaule, comment mettre un tee-shirt (Tableau 2). L'intersection des ceintures doit être justement entre scapulaire et la boucle de fer se trouve auprès de la hanche (Tableau 3).
- Les boucles de fer sont marquée «FRONT». Après mettre la ceinture d'épaule, il est nécessaire que la définition «FRONT» se trouve à parti du corps et vers le haut (Tableau 4).

L' enfilage du ceinture de transport a travers le boucle de fer:

- Chacun des porteurs vais saisir un bout de la ceinture de transport (celui de 366 cm).
- Enfilez le bout de la ceinture de transport d'en-bas par l' échancrure, la quelle se trouve le plus prés de votre corps (Tableau 5). Ensuite glissez le barreau mobile par le haut de sorte que par avant, vous trouvez une échancrure. Par cette échancrure, il faut enfiler le bout de la ceinture a destination en bas (Tableau 6).
- Il faut repasser la procédure avec l' autre bout de la ceinture.

Conformer la ceinture du transport à l'objecte:

Le ShoulderDolly® se suit pour tous les travaux. C'est accomplit par adapter la ceinture. Pour rallonger vous devez pousser la ceinture, ou respectivement pour réduire vous devez tirer la ceinture par une ou les deux boucles de fer. Pour détacher la ceinture, il faut que la boucle est mis a position horizontale et que vous détirez, respectivement poussez la longueur nécessaire de la ceinture.

Placez la ceinture de transport au-dessous de l'objecte considérant les deux méthodes:

1) Accotez l' objecte et glissez la ceinture de transport au-dessous
2) Commençant par une côté, glissez la bout de la ceinture de transport audessous de l' objecte.

BONNE DIRECTION DE LEVAGE:

Mesure 1: Vous assurez-vous, que la ceinture de transport est placée là où il se trouve l'équilibre maximale. Installez-le idéalement en centre de gravité (ex. vers la parte de l'arrière d'un sofa ou vers le panneau arrière du frigidaire)
Mesure 2: Tous les deux porteurs se doivent mettre on position accroupie et ajustent le longueur de la ceinture de transport jusqu' à la pointe d'être serrée. Vous assurez-vous, que les deux boucles de fer sont au même niveau.
Mesure 3: Tous les deux porteurs poussent l'objecte avec ses bras étendues. Pour gagner l' équilibre plus mieux,mettez vos mains sur les bords de l' objecte. Les deux porteurs se lèvent jusqu' à la position tout verticale.
Mesure 4: L'objecte est soulevée par l'action synchronique d'étirer les bras, le dos et les jambes.

Observez les mesures d'utilisation du ShoulderDolly®:

1) Mettez la ceinture d' épaule, comment mettre un tee-shirt. Vous assurez — vous que la boucle de fer se trouve en avant et ce qu' il est nécessaire de lire «FRONT» par en-haut.
2) Installez la ceinture de transport idéalement en centre de gravité de l'objecte vous êtes on train de transporter.
3) Pliez les genoux- le plus bas le mieux, parce que l'objecte se lève plus haut.
4) Enfilez le bout de la ceinture de transport conformément à l'image disponible en prospectus ou visitez
5) Ajustez la longueur de la ceinture de transport. Jaque porteur faut ajuster pour la même distance de la ceinture entre l'objecte et la boucle der fer.
6) Poussez l'objecte avec les bras étendues. (C'EST VRAIMENT IMPORTANTE!)
7) Soulevez avec les jambes. Entretenez l'équilibre avec les bras.
8) Coordonnez les mouvements continuellement avec votre partenaire.

Conseils secourables:

- Réfléchissez, c'est d'abord à raison technique plus que gros force! Exercez avec les objectes plus léger, avant que maintenir les objectes lourds.
- Soutenez l'objecte en horizontale. S'il-y-a une différence d'hauteur entre les deux porteurs, celui le plus grand soit responsable de maintenir plus de ceinture entre l'objecte et la boucle pour compenser la différence (Tableau 7 - 15).
- Glissez la ceinture de transport au-dessous le pointe le plus lourd (le quel ne se trouve pas toujours au milieu).
- Pliez les genoux (ou position accroupie) pour ajuster la longueur de la ceinture de transport.
- Si vous montez l'escalier, il faudra lever l'objecte plus haut (environ 30 cm). Ca rends possible de marcher sans obstacles. Eventuellement vous devez aller plus bas et assister avec la force des jambes.
- Escaliers: Le porteur en bas est obligé d'étendre ses bras pour affirmer sa visibilité (dans ce cas l'objecte sera devant son visage).
- La seule chose a faire, portant l'objecte, c'est de le balancer avec les mains.
- Etirez les bras et appuyez a l'objecte, au moment de le lever a fond. Ne lâchez pas jamais les mains!
- COORDONNEZ les mouvements continuellement avec votre partenaire pour assurer un équilibre et une expérience agréable pour tous les deux.

BITTE LESEN SIE DIESE UND DIE ANLEITUNG IM INTERNET SORGFÄ LTIG DURCH, BEVOR SIE DIESES PRODUKT IN GEBRAUCH NEHMEN!

Das ShoulderDolly®-Set enthält folgende Bestandteile (Abb. 1):

- 2 Schultergurte (in Universalgröße) mit Metallschnalle
- 1 Transportgurt — ca. 366 cm x 12,7 cm

SO BENUTZEN SIE DEN SHOULDERDOLLY® RICHTIG:

Anlegen des Schultergurts:

- Beide Schultergurte werden vollständig montiert geliefert. Der Schultergurt lässt sich nur auf eine Art und Weise korrekt tragen.
- Ziehen Sie den Schultergurt über Ihren Kopf, so als würden Sie ein T-Shirt anziehen. (Abb. 2). Der Punkt an dem die beiden Gurte sich kreuzen ("X") sollte zwischen Ihren Schulterblättern liegen und die Metallschnalle auf Höhe Ihrer Hüfte sein (Abb. 3).
- Die Metallschnallen sind mit dem Begriff "FRONT" beschriftet. Nach Anlegen des Schultergurts sollte der Begriff "FRONT" von Ihrem Körper weg und nach oben zeigen (Abb. 4, 5).

Einfädeln des Transportgurts durch die Metallschnalle:

- Jeder der beiden Träger greift ein Ende des 366 cm langen Transportgurts.
- Fädeln Sie das Ende des Transportgurts von unten durch den Schlitz, der Ihnen am nächsten ist (Abb. 5). Anschließend schieben Sie den beweglichen Stab nach oben, so dass ein Schlitz auf der Vorderseite entsteht. Durch diesen Schlitz führen Sie nun das Ende des Gurts wieder nach unten (Abb. 6).
- Führen Sie die gleiche Prozedur auch am Schultergurt der zweiten Person durch.

Anpassen des Transportgurts an das zu tragende Objekt:

- Der ShoulderDolly® ist für Objekte jeglicher Größe geeignet. Dies wird durch das Anpassen des Transportgurts erreicht. Um die Länge des Transportgurts zu vergrößern oder zu verkleinern, ziehen bzw. schieben Sie den Gurt durch eine der beiden oder durch beide Metallschnallen.
- Um den Transportgurt wieder zu lösen, bringen Sie die Metallschnalle in eine waagerechte Position und ziehen bzw. schieben die notwendige Länge an Gurt heraus.

Platzieren Sie den Transportgurt unter dem Objekt mit einer der beiden folgenden Methoden:

1) Kippen Sie das Objekt leicht zu einer Seite und schieben Sie den Transportgurt darunter.
2) Führen Sie das Ende des Gurts, beginnend auf einer Seite, unter dem Objekt durch.

RICHTIGES HEBEN:

Schritt 1: Vergewissern Sie sich, dass Sie den Transportgurt dort unter demObjekt platzieren, wo er das beste Gleichgewicht bietet. Idealerweise bringen Sie ihn dort an, wo sich der Schwerpunkt befindet (z.B. zum hinteren Ende eines Sofas hin oder zur Rückwand eines Kühlschranks hin).
Schritt 2: Beide Träger gehen in die Hocke und verstellen die Länge des Transportgurts, bis er stramm sitzt. Vergewissern Sie sich, dass sich beide Metallschnallen etwa auf gleicher Höhe über dem Boden befinden.
Schritt 3: Beide Träger schieben nun das Objekt mit gestreckten Armen von sich weg. Legen Sie Ihre Hände auf die Ecken des Objektes, um ein besseres Gleichgewicht zu erhalten. Beide Träger bringen nun ihre Rücken in eine gerade und aufrechte Position.
Schritt 4: Das Objekt wird nun durch gleichzeitiges Strecken der Arme und Beine angehoben.

Beim Gebrauch des ShoulderDolly® befolgen Sie bitte folgende Schritte:

1) Ziehen Sie den Schultergurt wie ein T-Shirt über. Vergewissern Sie sich, dass die Metallschnalle sich vorne befindet und der Begriff "FRONT" nach oben weist.
2) Platzieren Sie den Transportgurt unter dem Schwerpunkt des Objekts, welches Sie transportieren möchten.
3) Gehen Sie in die Knie — je tiefer, desto höher wird das Objekt angehoben.
4) Fädeln Sie den Transportgurt entsprechend der Abbildung ein oder schauen Sie auf unserer Website.
5) Stellen Sie die Länge des Transportgurts ein. Jeder Träger sollte etwa die gleiche Länge an Gurt zwischen Objekt und Metallschnalle haben.
6) Drücken Sie mit ausgestreckten Armen gegen das zu tragende Objekt. (DIES IST SEHR WICHTIG!)
7) Heben Sie langsam mit Ihren Beinen an. Stellen Sie das Gleichgewicht mit Ihren Armen her.
8) Stimmen Sie sich fortwährend mit Ihrem Gegenüber ab.

Hilfreiche Tipps:

- Denken Sie daran, es geht hier eher um Technik als um grobe Kraft! Üben Sie zuerst mit leichteren Objekten, bevor Sie sich an schwere Objekte wagen.
- Halten Sie das Objekt waagerecht. Sollte es einen Größenunterschied zwischen den beiden Trägern geben, so muss der größere von beiden mehr Gurt zwischen dem Objekt und der Schnalle haben als der kleinere Träger (Abb. 7 - 15).
- Führen Sie das Transportband unter dem schwersten Punkt durch. (Dieser muss sich nicht in der Mitte befinden.)
- Beugen Sie die Knie (oder gehen Sie in die Hocke), um die Länge des Transportgurts einzustellen.
- Wenn Sie eine Treppe hoch gehen, muss das Objekt höher gehoben werden (etwa 30 cm). Das ermöglicht Ihnen das Gehen und genügend Freiraum über den Stufen. Möglicherweise müssen Sie in eine tiefere Hocke gehen und mithilfe der Beinmuskeln anheben.
- Treppen: Der untere Träger muss seine Arme gerade halten, um nicht seine Sicht zu versperren. (Das Objekt würde sonst vor seinem Gesicht sein.)
- Nach Anheben des Objekts, müssen die Träger es mit ihren Armen im Gleichgewicht halten.
- Strecken Sie Ihre Arme aus und drücken Sie sie gegen das Objekt, während Sie die Beine strecken. Behalten Sie Ihre Arme immer am Objekt, während Sie es tragen!
- STIMMEN SIE SICH FORTWÄHREND MIT IHREM GEGENÜBER AB, so dass die Last immer gleich verteilt ist und es für beide am angenehmsten ist.

Dieses revolutionäre System bewegt schwere und sperrige Objekte mittels Hebelwirkung. Der ShoulderDolly® ist ein Zwei-Personen-System, das den Trägern erlaubt, eine aufrechte Position zu behalten, während Sie beliebige Objekte transportieren. Durch das überkreuzte Gurtsystem über den Schultermuskeln und das Anheben durch die Beine, wird eine signifikante Reduzierung der Belastung und des Verletzungsrisikos des unteren Rückens, der Hände, des Bizeps und des Unterarms erreicht. Nach der Eingewöhnung an das System werden Sie feststellen, dass das Tragen von Gegenständen viel leichter vonstatten geht, als ohne das System.